

いきいき桜川だより

令和7年
2025年

5

こころ粹！活き！
月号

中央区在住、60歳以上対象の施設です

中央区立敬老館

新規利用登録 随時受付中

Big Band JAZZ concert by TAKEBAN

5月25日(日)

【第1公演】14:00 開演(13:45 開場)

【第2公演】15:10 開演(14:55 開場)

【定員】 各 60 名

【申込】

4月20日より 先着順受付

終活セミナー(人生100年)

「相続税」

これで安心！相続税の基本と
賢い節約対策

日時 5月13日(火)
15:00～16:00

場所 セミナールーム
講師 FPパートナー

定員 20名
申込 予約不要(当日先着順)



～健康推進講座～

「健康づくり応援」講座

「がん」から私の未来を守る
押さえておきたい3つのポイント

日時 5月14日(水)
14:00～15:00

場所 セミナールーム
講師 明治安田

定員 30名
申込 4月20日より先着順受付

食への好奇心、探求心をはぐくむプログラム

健康にアイデアを

meiji

食育セミナー

チーズを知り チーズに親しむ

豊かな自然に恵まれた北海道十勝とともに

日時 5月30日(金)

14:00～15:00

場所 ホール

講師 (株)明治

定員 40名

申込 4月20日より先着順受付

世界中で食されている
チーズはおいしさと健
康を満たす素晴らしい
食品です。チーズの歴史
製法、栄養そして自然
豊かな北海道十勝で作
られる国産チーズの価
値を余すことなくお伝
えます。

防災出前講座

災害の備えと必要性

5月29日(木) 14:00～15:00

【内容】 災害時の在宅非難に
必要な備えと必要性

【講師】 中央区防災危機管理課
防災危機管理担当

【場所】 ホール

【定員】 30名(当日先着順)

映画観賞会

2日 13:30～「船乗りシンドバッドの
冒険」(120分)

4日 13:00～「シャレード」(120分)

5日 13:00～「三銃士」(130分)

11日 13:00～「逃走迷路」(110分)

31日 13:00～「サムソンとデリラ」
(130分)

定員 各回30名 予約不要

館長通信

最近、私の担当するピラティスやメディテーションの
クラスで、ベルギーのある大学で学生233人に対して行われ
た「27の感情の持続時間」についての調査内容をお話させて
いただいたことがあります。

同調査によると、最も持続時間が長いのは「悲しみ」で120時間、
二番目に長いのが「憎しみ」60時間、三番目は「喜び」で35時間、
そして「感謝」は5時間で、ネガティブな感情の方が長続きしやすいとい
う結果が出たようです。感情は思考や行動にも影響を与えるという
ので、できるだけポジティブな感情を持つように意識づけしていきたい
ですね。

季節は新緑がまぶしい5月。気候も穏やかで、南風も心地よく、
今が最もポジティブな気持ちになれる時期なんだと思います。皆様には、
ハッピー♥な気分で敬老館を訪れてほしいです。



令和7年4月 第166号
毎月発行
＜発行者＞
指定管理者 アクティオ株式会社
いきいき桜川
(中央区立桜川敬老館)
〒104-0042 中央区入船1-1-13
TEL 03-3553-0030
<http://www.chuo-keiroukan.jp>

ホームページはこちら





いきいき桜川 5月の行事予定表



いきいき桜川
03-3553-0030 Ver.1

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
【表の見方】 ★マーク：募集時期に申し込みいただいた方が参加できる講座です。 ☆マーク：参加ご希望の方は随時スタッフまでご相談ください。 ●マーク：定員制で毎回先着順にて事前に参加募集いたします。 （ ）内定員（当日空きがあれば参加できることもあります）。 ○マーク：自由参加で予約は不要ですが、定員のある講座は当日先着順となります。 ※マーク：「さわやか健康教室」・「マシントレーニング教室」に関しては、高齢者福祉課までお問い合わせください。 「はつらつ健康教室」に関しては、最寄りのおとしより相談センターまでお問い合わせください。 GPマーク：グランドピアノ練習日です。予約申込は前月20日開始です。		※はつらつ健康教室・午前 ○中央幹なまちトレーニング ●「カラー筆ペンで季節の一字ハガキを作ろう」は実施前月の1日から申込開始します。 ●「工作クラブ」は毎月1日から申込を開始します。 ●「パソコン相談」・「季節の手作り講座」は実施前月の20日から申し込みを開始します。 ●5月5日（月）の「みんなよう講習会」は5月7日（水）に変更になりました。	5月	1 ○中央幹なまちトレーニング 9:20～9:50(20) ☆ウクレレ教室／金沢 10:00～11:30(30) ★オカリナ教室／渡辺 (入門)13:00～14:00 (初級)14:10～15:10 (アンサンブル)15:20～16:20 ※はつらつ健康教室・午後	2 ★筋膜リリースヨガ①／石上 10:00～11:00(20) ★癒しのバリヨガ①／石上 11:30～12:30(20) ○映画観賞会 「船乗りシンドバッドの冒険」 13:30～15:30(30)	3(憲法記念日) ★季節のヨガ／FUJIKO ①10:00～11:00(20) ②11:30～12:30(20) ☆いきいき健康麻雀 実践教室 13:00～16:00(32) ★椅子ヨガ／FUJIKO 13:30～14:30(32) ○中央幹なまちトレーニング 15:00～15:30(25)
4(みどりの日) ○マットピラティス／安藤 10:00～11:00(30) ○メディテーション(午前の瞑想) 11:15～12:15(20) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00～16:30(32) ○映画観賞会 「シャレード」 13:00～15:00(30) GP ※お風呂休み※	5(こどもの日) ○中央幹なまちトレーニング 9:20～9:50(20) ★きらきらエクササイズ／岡本 ① 10:00～11:00(20) ② 11:10～12:10(20) ○みんなよう講習会／柿崎 中止(5月7日へ振替) ○映画観賞会 「三銃士」 13:00～15:10(30) GP	6(振替休日) ※はつらつ健康教室・午前 ○中央幹なまちトレーニング 9:20～9:50(25) ★棒体操教室／伊藤 11:00～12:00(22) ★筆ペン・ペン習字講座／小川 ①12:45～13:45(15) ②14:00～15:00(15) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00～16:30(32) ○楽しくポッチャ！ 14:00～15:00(12) GP	7 ○中央幹なまちトレーニング 9:20～9:50(20) ○カーレットを楽しもう 10:00～11:30(12) ★健康タオル体操①／中村 13:00～14:00(30) ●パソコン相談 13:00～16:00(6) ★いきいき素敵な声づくり／松本 14:00～14:45(10) ○みんなよう講習会／柿崎 (5月5日振替分) 15:00～16:00(35) GP	8 ※マシントレーニング教室／体操L ○中央幹なまちトレーニング 9:20～9:50(12) ☆ウクレレ教室／金沢 10:00～11:30(30) ☆フラダンス講習会 初心者／林 13:30～15:00(22) ○メディテーション(午後の瞑想) 15:30～16:30(20) ※はつらつ健康教室・午後	9 ※さわやか健康教室・午前 ★脳が喜ぶ癒しのアート①／永本 10:00～11:30(12) ★筋膜リリースヨガ②／石上 10:00～11:00(20) ★癒しのバリヨガ②／石上 11:30～12:30(20) ●似顔絵を楽しもう 13:30～15:00(10) ○ボウリングゲーム 15:00～16:00(6) ※さわやか健康教室・午後 GP	10 ○ゴムバンド体操／体操L (受付9:30)10:00～11:00(18) ☆いきいき健康麻雀 実践教室 13:00～16:00(32) ○中央幹なまちトレーニング &脳トレ／野崎 13:30～14:30(25) ○健康吹き矢(ホール) 15:00～16:00(20)
11 ☆民舞サークル「苑の会」 9:00～12:00 ○中央幹なまちトレーニング 9:20～9:50(12) ★ちよっとイングリッシュ／FUJIKO 10:00～11:00(24) ★もっとうイングリッシュ／FUJIKO 11:10～12:10(24) ○映画観賞会 「逃走迷路」 13:00～14:50(30) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00～16:30(32) GP ※お風呂休み※	12 ○中央幹なまちトレーニング 9:20～9:50(20) ☆鉛筆画教室／飯田 10:00～12:00(30) ★チェアロビ元気体操／中村 13:00～14:00(32) ○コーラス教室／大塚 14:30～16:00(35)	13 ※はつらつ健康教室・午前 ★陳式太極拳／林 経験者 9:30～10:30(22) 初心者 11:00～12:00(22) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00～16:30(32) ★いきいき運動①／高山 14:00～14:45(30) ○終活セミナー(人生100年) 「相続税」 15:00～16:00(20) GP	14 ※マシントレーニング教室／体操L ○カーレットを楽しもう 10:00～11:30(12) ★脳が喜ぶ癒しのアート②／永本 10:00～11:30(12) ●パソコン相談 13:00～16:00(6) ●健康推進講座 「健康づくり応援」講座 14:00～15:00(30) ★シャチのすこやか体操①／和田 15:30～16:30(30) GP ※お風呂休み※	15 ※マシントレーニング教室／体操L ○中央幹なまちトレーニング 9:20～9:50(12) ☆ウクレレ教室／金沢 10:00～11:30(30) ●パソコン相談 13:00～16:00(6) ★オカリナ教室／渡辺 (入門)13:00～14:00 (初級)14:10～15:10 (アンサンブル)15:20～16:20 ※はつらつ健康教室・午後 GP ◎マッサージ抽選申し込み開始 (14日 ～ 20日)	16 ※さわやか健康教室・午前 ★筋膜リリースヨガ①／石上 9:20～10:00(20) ★カラー筆ペンで 季節の一字ハガキ／桜川 ①10:00～10:45(12) ②11:15～12:00(12) ★癒しのバリヨガ①／石上 11:30～12:30(20) ●似顔絵を楽しもう 自主練 13:30～15:00(10) ※さわやか健康教室・午後 GP	17 ★季節のヨガ／FUJIKO ①10:00～11:00(20) ②11:30～12:30(20) ☆いきいき健康麻雀 実践教室 13:00～16:00(32) ★椅子ヨガ／FUJIKO 13:30～14:30(32) ○中央幹なまちトレーニング 15:00～15:30(25)
18 ☆民舞サークル「苑の会」 9:00～12:00 ○マットピラティス／安藤 10:00～11:00(30) ○メディテーション(午前の瞑想) 11:15～12:15(20) ☆盆踊り講習会／近藤 ① 13:00～13:40(20) ② 14:00～14:40(20) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00～16:30(32) GP ※お風呂休み※	19 ○中央幹なまちトレーニング 9:20～9:50(20) ★きらきらエクササイズ／岡本 ① 10:00～11:00(20) ② 11:10～12:10(20) ○みんなよう講習会／柿崎 13:30～14:30(35) GP	20 ※はつらつ健康教室・午前 ○中央幹なまちトレーニング 9:20～9:50(12) ○浮世絵セミナー／森山 10:30～11:30(30) ★筆ペン・ペン習字講座／小川 ①12:45～13:45(15) ②14:00～15:00(15) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00～16:30(32) ○楽しくポッチャ！ 14:00～15:00(12) ○スマートフォンちょこっと交流会 15:30～16:30 GP	21 ※マシントレーニング教室／体操L ○中央幹なまちトレーニング 9:20～9:50(25) ○カーレット自主練習 10:00～11:30(12) ★棒体操教室／伊藤 11:00～12:00(22) ★健康タオル体操②／中村 13:00～14:00(30) ★いきいき素敵な声づくり／松本 14:00～14:45(10) GP	22 ※マシントレーニング教室／体操L ○中央幹なまちトレーニング 9:20～9:50(12) ☆ウクレレ教室／金沢 10:00～11:30(30) ●パソコン相談 13:00～16:00(6) ☆フラダンス講習会 経験者／林 13:30～15:00(22) ○メディテーション(午後の瞑想) 15:30～16:30(20) ※はつらつ健康教室・午後 GP	23 ※さわやか健康教室・午前 ★筋膜リリースヨガ②／石上 10:00～11:00(20) ★癒しのバリヨガ②／石上 11:30～12:30(20) ○塗り絵を楽しもう 13:30～15:00(12) ○ボウリングゲーム 15:00～16:00(6) ※さわやか健康教室・午後 GP	24 ○ゴムバンド体操／体操L (受付9:30)10:00～11:00(18) ☆いきいき健康麻雀 実践教室 13:00～16:00(32) ○中央幹なまちトレーニング &脳トレ／野崎 13:30～14:30(25) ○健康吹き矢(ホール) 15:00～16:00(20)
25 ☆民舞サークル「苑の会」 9:00～12:00 ○中央幹なまちトレーニング 9:20～9:50(12) ★ちよっとイングリッシュ／FUJIKO 10:00～11:00(24) ★もっとうイングリッシュ／FUJIKO 11:10～12:10(24) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00～16:30(32) ②15:10～16:05(60) ●TAKEBANジャズコンサート ①14:00～14:55(60) ②15:10～16:05(60) ※お風呂休み※	26 ○中央幹なまちトレーニング 9:20～9:50(20) ☆鉛筆画教室／飯田 10:00～12:00(30) ★チェアロビ元気体操／中村 13:00～14:00(32) ○コーラス教室／大塚 14:30～16:00(35) GP	27 ※はつらつ健康教室・午前 ★陳式太極拳／林 経験者 9:30～10:30(22) 初心者 11:00～12:00(22) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00～16:30(32) ★いきいき運動②／高山 14:00～14:45(30) ○歌声広場／三浦 15:30～16:30(35) GP	28 ※マシントレーニング教室／体操L ○京橋ひろば／生きがい活動支援室 10:00～11:30(20) ○健康相談／椎井 14:00～15:00(15) ★シャチのすこやか体操②／和田 15:30～16:30(30) GP ※お風呂休み※	29 ○マットピラティス／安藤 10:00～11:00(30) ○メディテーション(午前の瞑想) 11:15～12:15(20) ●防災出前講座 14:00～15:00(30)	30 ※さわやか健康教室・午前 ○中央幹なまちトレーニング 9:20～9:50(25) ●食育セミナー 「チーズを知りチーズに親しむ」 14:00～15:00(40) ※さわやか健康教室・午後 GP	31 ○中央幹なまちトレーニング 9:20～9:50(25) ●工作くらぶ／栗原・清野 ①10:30～12:00(12) ②14:00～15:30(12) ○映画観賞会 「サムソンとデリラ」 13:00～15:10(30) ☆いきいき健康麻雀 実践教室 13:00～16:00(32)

※社会情勢次第で、講座の中止もあり得ますことご容赦ください(変更時は館内に掲示いたします)。